

¿Que hay en la bolsa de comida?

El preparar los alimentos sin usar comidas precocinadas o ya listas para comer casi siempre economiza dinero. Compare las dos bolsas siguientes de comestibles. Cuestan lo mismo, pero la comida de la bolsa 2 proporciona... ¡muchas más comidas!

<u>Bolsa 1</u>		<u>Bolsa 2</u>	
Paquete para sofrito (<i>Stir-fry</i>) marca <i>Stouffer's</i>	4.99	Carne de hamburguesa	1.75
Jugo Tropicana, ½ galón	3.45	Pollo	5.80
Caja de mezcla para preparar comida <i>Hamburger Helper</i>	2.50	Apio	.50
Leche, una pinta	.45	Zanahoria	.50
Carne de hamburguesa	1.75	Cebolla	.50
Panecillos de leche agria (<i>Buttermilk</i>) (tubo)	1.45	Mezcla de hornear, en polvo	2.89
Chili, lata de 15 oz.	1.19	Repollo o col	1.06
Budín (4 tazas)	1.75	Frijoles, secos	.89
Sopa de pollo, lata de 20 oz.	2.89	Tomates en trozos, lata de 15 oz.	.49
		Salsa de tomate, lata de 15 oz.	.50
		Mezcla de budín marca <i>Jell-O</i>	.49
		Leche, un cuarto	.99
		Sopa de champiñones	.59
	\$20.42	Jugo de naranja, lata congelada de 12 oz.	.99
		Arroz de grano largo	.89
		Fideos de huevo (<i>Egg noodles</i>)	.59
		Ejotes, lata de 15 oz.	.25
		Hierbas/condimentos	.75
			\$20.42

¿Qué se puede preparar?



<u>Bolsa 1</u>	<u>Bolsa 2</u>
2 porciones de sofrito (<i>Stir-fry</i>)	6 porciones de sofrito (<i>Stir-fry</i>)
jugo de naranja: .05/onzas	jugo de naranja: .02/onzas
4 budines, .44 cada uno	4 budines, .27 cada uno
2 porciones de sopa de pollo	12 porciones de sopa de pollo
2 porciones de chili	12 porciones de chili
5 porciones con la caja de <i>Hamburger Helper</i>	8 porciones de fideos con carne de hamburguesa
10 panecillos	~ 50 panecillos

Recuerde: se pueden hacer comidas saludables y económicas con sólo una sartén. Sea flexible en las recetas y con los utensilios y compre comida que se pueda guardar sin que se dañe. ¡Las sopas y comidas ya listas para comer de la tienda son casi siempre más altas en grasa, sal y azúcar que las hechas en casa!